

市技巧运动队总教练陈勇军，从成为世界冠军到培养世界冠军——

# 一路播种，一路生花



■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

2024年，我国竞技体育获世界冠军数量创历年之最，共在33个项目上获得194个世界冠军，并创19项世界纪录。

竞技体育是一座城市体育发展综合实力的集中展示和重要标志，世界冠军更是一座城市的荣光。一代代体育人薪火相传，铸就了常州竞技体育的辉煌。去年，常州新增世界冠军5人，世界冠军总数增至31个。这5位世界冠军有1人来自举重项目，其余均来自技巧项目。

去年全国新增技巧世界冠军不过5人，常州独占4席。从成为世界冠军到培养世界冠军，常州市技巧运动队总教练陈勇军在这条路上已经走了近40年，一路播种、一路生花，是他职业生涯最形象的比喻，他说：“我期待未来还有更多花儿绽放！”



## 身材优势，成了“香饽饽”

陈勇军出生于上世纪70年代，他原本是广化小学田径队的长跑运动员。小学五六年级时，市队选拔运动员，他因为身高、柔韧性和力量优势被选中。

技巧运动以翻腾、平衡、抛接等动作为主，在此基础上完成一定的造型。作为一项竞技运动，技巧比赛分为男子双人、女子双人、混合双人、女子3人、男子4人等。“我当时在市队练的是男子双人项目。”陈勇军告诉记者，双人项目在上边做动作的叫“上面人”，在下边做动作的叫“下面人”。双人动作通常是“上面人”在

“下面人”的手臂、肩、头、脚、腿等部位上做各种倒立、平衡、造型及翻腾动作；“下面人”则以站立、坐、卧、弓箭步等不同姿势，将“上面人”推起、抛接、托举、提拉、扶持，来完成双人动作。“这个项目对上下两个人的身材有着截然不同的要求。”陈勇军告诉记者，“上面人”的身材相对比较矮小，“下面人”则需高个子，陈勇军因为又高柔韧性又出奇地好，成了教练眼中的“香饽饽”。

然而，技巧项目在刚开始训练的时候相当枯燥，同期的很多人都放弃了。“任何一个动作都要分解开来练基

本功。”反靠倒立是陈勇军记忆最深刻的基本功，双手支撑在地面，双脚支撑在高架子上，并不断抬高架子的高度，以此来锻炼肩和手的力量。手部力量练得差不多了，就开始连翻跟头，每天翻上几百上千次都是常有的事。“每一个动作都需要经过反复训练，直到形成肌肉记忆。”陈勇军说。

在朱方盛教练的悉心指导下，陈勇军的运动天赋逐渐显现。1990年，陈勇军在第12届省运会上崭露头角，与搭档一同摘得技巧项目男子双人冠军。这一成绩也让他得到更多关注，顺利进入省队。

## 身边的队友换了一遍，才拿到全国冠军

在正式进入江苏省技巧专业队之前，有2年的考察期。末位淘汰制的压力，让陈勇军一刻也不敢松懈自己的训练。作为“下面人”，陈勇军首先要加强的就是力量训练，400公斤的杠铃，每两分钟为一组，常常一组下来就耗尽了全部力气。“现在想来那时训练的日子虽然苦，但因为自己喜欢这个项目，所以也并不觉得有多累。”陈勇军说。

进入省队之后，陈勇军原本练的也是男双项目，后来男四项目因为少人，他就被调剂了过去。男四项目自上而下分为“上面人”、第一中间人、

第二中间人和“下面人”，陈勇军的位置是第二中间人。这个位置陈勇军一练就是10年。

“当时我们这个男四项目组起来就是为了去争金夺银的，但人员上反反复复调整了很多次。”陈勇军告诉记者，技巧项目和其他团体项目很不一样，他的不可替代性非常强，四个人磨合需要花很长时间，一旦换人就要花很长时间去磨合。最开始调整的是“上面人”，该队友因为家中几代单传，家长们不愿意他从事体育竞技项目，于是便退队回家了，这也直接导致当年队伍出访越南表演的行

程被搁置。

练了一段时间，“下面人”因为跟腱断裂不得不退出，教练组只得找来上一年龄组队伍里的运动员顶替。然而令大家没有想到的是，1996年，距离去中国香港比赛之前的几个月，第一中间人脚也受了伤，不得不暂时离开。“整个组除了我，其他人换了个遍。”陈勇军说，后来也是临时叫来了师兄顶了一阵，完成去中国香港表演的任务和当年的全国锦标赛后，两位受伤的队友才归队。全国锦标赛上，陈勇军和队友也如愿拿到了一块金牌，这也是陈勇军的第一个全国冠军。

## 和国际锦标赛失之交臂两次，最终夺冠

取得了全国冠军，意味着可以代表中国出征世界锦标赛，然而陈勇军和队友们世界冠军的梦却推迟了两年才实现，“1996年，技巧项目的要求做出了一些改变。”陈勇军告诉记者，身高要求他们就首先没有达标，根据规定，“上面人”的身高要达到第一中间人锁骨的位置。因此，那一年代表中国出征德国世锦赛的，是全国比赛第二名浙江队。1997年，陈勇军和他的队友依旧是全国冠军，同样因为身高问题，他们再次与世界舞台失之交

臂，“我们当时还给‘上面人’烫了头，结果身高还是差0.05厘米。”1998年，他们终于如愿站上了世界锦标赛的“战场”。可那一年他们仅仅收获了第二名。

“当时这对我们的打击非常大。”陈勇军说，大家都是抱着夺冠的必胜信心去的，在动作没有出差错的前提下，因为裁判的原因丢掉这块金牌，令大家都心有不甘。“当时大家甚至有些想要放弃，在各方的鼓励之下，最后大家决定再拼一年。”这

一年，陈勇军和队友们承受了难以想象的压力，也付出了难以想象的努力。

“1999年，我们出征比利时，从出发就很顺。”陈勇军告诉记者，无论在飞机上四人被莫名其妙的升舱，还是落地比利时一路畅行，到最后赛场上动作越做越顺，整个比利时之行一气呵成，终于拿下了他们梦寐以求的冠军奖牌。“虽然这个梦推迟了3年，但成为世界冠军的那一刻，所有的苦都忘了。”陈勇军说。

### 链接

去年9月21日至22日，第29届世界技巧锦标赛在葡萄牙吉马良斯举办，由常州培养输送的马学锋、施俊杰、马一星、姚陈雨飞4名运动员参赛，与搭档齐心协力捧回1枚团体金牌、4枚单项金牌和1枚单项铜牌。马一星就曾是陈勇军“三顾茅庐”“求”来的苗子，马一星进入省队后的教练芮留铭也师从陈勇军，是从常州走出去的世界冠军。

截至目前，共有12名技巧世界冠军从常州市青少年业余体育学校走出，他们分别是陈勇军、李铮、芮留铭、陶毅、王湘麒、周溢、周再军、朱澎湃、马学锋、施俊杰、马一星、姚陈雨飞。

